

<<孕妈妈保健全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈保健全程指导>>

13位ISBN编号：9787510109355

10位ISBN编号：7510109353

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孕妈妈保健全程指导>>

内容概要

去医院建档时需要作好哪些准备、怎样预防流产、孕早期要注意哪些危险信号、科学胎教，贵在坚持、每天跟胎宝宝一起听会儿音乐、情绪胎教怎么做、情绪胎教的注意事项、完美准爸爸须知、要处理好性生活方面的矛盾等。

<<孕妈妈保健全程指导>>

书籍目录

孕10月胎宝宝发育情况和准妈妈身体变化

怀孕第1月

有备而孕

优生计划让怀孕更容易

孕前的身体保健

培养运动好习惯

孕前健康检查绝对必要

特殊疾病孕前调理

孕前调养好，怀孕没烦恼

孕前检查预约健康宝宝

月经周期、受孕期、预产期怎么算

怀孕第2月

饮食营养方案

本月准妈妈应重点补充什么营养素

孕吐期准妈妈应如何保证营养

爱吃酸味食物的准妈妈要注意什么

准妈妈可以吃辣味食物吗

抑制孕吐的维生素B6该怎么补

孕吐期间需要补充营养素制剂吗

准妈妈需要喝孕妇奶粉吗

孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗

孕期喝茶有哪些宜忌

孕吐准妈妈吃水果需要注意哪些问题

厌食油腻的准妈妈怎样补充脂肪

吃什么可以让胎宝宝发质更好

日常护理，细心到位

如何缓解早晨起床后的恶心感

如何减轻孕吐的症状

孕妈妈完美大全

怎么消除准妈妈口腔中的怪味

怎样缓解孕早期的疲劳

准妈妈看电视时要注意什么

孕期可以使用精油吗

孕期运动好处多

孕期瑜伽好舒服

疾病防护，安心孕产

去医院建档时需要作好哪些准备

怎样预防流产

孕早期要注意哪些危险信号

科学胎教，贵在坚持

每天跟胎宝宝一起听会儿音乐

情绪胎教怎么做

情绪胎教的注意事项

完美准爸爸须知

要处理好性生活方面的矛盾

<<孕妈妈保健全程指导>>

注意经常给居室开窗换气

怀孕第3月

怀孕第4月

怀孕第5月

怀孕第6月

怀孕第7月

怀孕第8月

怀孕第9月

怀孕第10月

特别篇

<<孕妈妈保健全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：除此外，有一些动作会因孕妇的体形有所改良，让孕妇做起来既舒服又能锻炼到身体。

在瑜伽的动作里有很多的伸展动作，这些动作不仅能拉长肌肉，也在训练身体的柔软度。

不过，无论是孕妇还是一般人，常误以为非得要扭转得很彻底，拉得很用力，或是身体弯曲的幅度很大才有效果，结果反而使身体产生不适。

瑜伽老师表示，每个人的身体结构以及柔软度都不同。

柔软度较差的人只要稍微伸展就有效果，而柔软度较好者，必须把某些动作做得很满才有效果，虽然动作不同，但是效果是一样的。

<<孕妈妈保健全程指导>>

编辑推荐

《孕妈妈保健全程指导(彩色版)》：指导专家黄醒华，首都医科大学北京妇产医院主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。
内容实实在在，关怀点点滴滴。

<<孕妈妈保健全程指导>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>